

Мои следующие действия

(My Next Steps)

Подготовка к выписке из больницы

(Getting ready to leave the hospital)

Перед выпиской из больницы вы, возможно, не знаете, чего ожидать дальше и как продолжать восстановление организма.

Представленные здесь вопросы и сведения помогут вам подготовиться к обсуждению выписки со своей командой медицинского обслуживания.

Ближе к выписке вы получите итоги приема с подробной информацией о госпитализации и лекарствах, чтобы вы могли с уверенностью отправиться домой.

Обсуждение выписки из больницы (Discharge Conversations)

Ниже вы найдете советы о том, что делать во время обсуждения выписки со своей командой медицинского обслуживания.

- Попросите лицо, осуществляющее уход, члена семьи или друга принять участие в этой беседе лично, по телефону или видеочату.
- Честно расскажите команде медицинского обслуживания, что вам нужно.
- Попросите членов команды ответить на все ваши вопросы и объяснить то, что не понимаете.
- Запишите беседу на диктофон в своем телефоне или с помощью приложения My Care Conversations от Alberta Health Services, которое можно найти по следующему адресу: ahs.ca/careapp.

Беспокоящие меня вопросы

(My questions and concerns)

Во время подготовки к выписке из больницы вы получаете столько информации, что сложно запомнить всё. Ниже вы найдете список вопросов, которые можно задать поставщику медицинских услуг перед выпиской.

Как благополучно добраться ДОМОЙ (Going home safely)

- Нужна ли мне помощь, чтобы добраться домой благополучно?
- Если я выписываюсь в выходной, как мне лечиться, если услуги не предоставляются?
- Какие изменения необходимо внести в повседневные дела и увлечения (например, в управление автомобилем, работу, общение с людьми, спорт, секс) на время восстановления организма?

Как безопасно принимать лекарства (Medicine Safety)

Сообщайте своему врачу и фармацевту обо всех принимаемых лекарствах, отпускаемых по рецепту и без него, витаминах и пищевых добавках. Так они смогут следить за тем, чтобы препараты сочетались между собой и их прием был безопасен.

Почти любое лекарство может навредить, если принять его в слишком большом количестве. Если вас беспокоит возможность передозировки, обсудите это с поставщиком медицинских услуг или фармацевтом.

Мои лекарства (My medicines)

- Кто поможет мне понять, какие лекарства надо начать принимать, а какие — продолжить или перестать? Где искать такую информацию?
- Как мне получить лекарство, если я не смогу сразу пойти в аптеку или она будет закрыта, когда я приеду домой?
- Когда я буду дома, мне надо будет получать лекарства по рецепту?
- Как узнать, оплатит ли лекарство мой план страхования?
- Когда я буду дома, какое лекарство можно принять от боли?

Вопросы о лекарствах (Medicine Questions)

Если после выписки из больницы у вас появятся вопросы или опасения по поводу лекарств, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг, фармацевту либо позвоните на горячую линию Health Link по номеру 811.

Дополнительные услуги, товары и приспособления (Extra care, supplies or equipment)

- Мне понадобятся какие-нибудь приспособления (поручни, ходунки) или медицинские товары? Кто может помочь их получить?
- Мне нужна помощь на дому? Почему?
 - Вы отправили направление?
 - Мне нужен рецепт от врача?
 - Когда мне могут позвонить из службы оказания помощи на дому?
 - К кому обратиться, если у меня появятся вопросы о помощи на дому?
- Мне нужны услуги местной службы реабилитации? Если да, вы отправили направление?

Помощь на дому (Home Care)

Услуги оказания помощи на дому позволят вам безопасно вести самостоятельную жизнь и сохранить здоровье. Возможна помощь с:

- личной гигиеной (купание, одевание, уход за внешностью);
- лекарствами;
- уходом за ранами;
- реабилитацией.

Посетите сайт ahs.ca/homecare или позвоните по номеру 811.

Последующее наблюдение у врачей, обследования и анализы (Follow-up appointments and tests)

- Мой семейный врач, местная служба здравоохранения или другие службы знают, что я был(-а) в больнице?
- Когда обращаться к семейному врачу или специалисту?

Какие вопросы могут появиться после выписки из больницы

(Questions I may have after leaving the hospital)

- Где получить помощь, если меня будет тревожить следующее:
 - беспокойство, что не смогу выполнять обычные дела (одеваться, мыться, есть, заботиться о детях или домашних животных);
 - невозможность вернуться на работу или учебу;
 - беспокойство, что не смогу управлять автомобилем;
 - необходимость помощи с деньгами, жильем, едой и другими базовыми потребностями;
 - невозможность получить лекарства в аптеке или оплатить их;
 - нервные срывы или чувство беспокойства за свое состояние.
- Можно ли обсудить беспокоящие меня вопросы до выписки из больницы?

Последующее наблюдение (Follow Up)

Что делать, если у меня нет семейного врача?
Как его найти?

Посетите сайт albertafindadoctor.ca

Мои записи

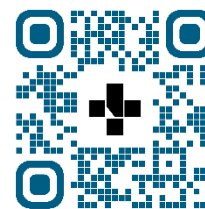
(My notes)

Дополнительная информация и ресурсы

(More information and resources)

Если вам нужна дополнительная информация и ресурсы, выполните указанные ниже действия.

- Просмотрите справочник [Navigating your healthcare journey with the right information](https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf) («Правильная информация, которая поможет разобраться в системе здравоохранения») с перечнем полезных ресурсов для пациентов, их семей и лиц, осуществляющих уход. Отсканируйте QR-код или перейдите по следующей ссылке: <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/hp/phc/if-hp-phc-phcin-nav-health-journey.pdf>.
- Позвоните на горячую линию Health Link по номеру 811 (работает круглосуточно).
- Посетите веб-страницу Know Your Options («Узнайте о своих возможностях») по адресу ahs.ca/options.
- Ознакомьтесь с проверенной и понятной информацией о здоровье: [MyHealth.Alberta.ca](https://myhealth.alberta.ca).



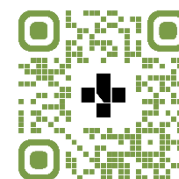
<https://qrco.de/bf8yt1>

Поделитесь своим мнением

(Share your thoughts)

Полезна ли эта инструкция? У вас есть предложения по ее улучшению? Сообщите нам об этом с помощью короткого опроса:

- посетив сайт <https://qrco.de/bfkr4y>; или
- отсканировав QR-код.



Чтобы получить круглосуточную консультацию медсестры и общую информацию касательно здоровья, звоните на горячую линию Health Link по номеру 811.

Если вам нужен переводчик, просто скажите, на какой язык необходим перевод.

Данный материал не заменяет консультацию квалифицированного специалиста в области здравоохранения. Он предназначен только для общего информирования и предоставляется по принципу «как есть, где есть». Хотя были предприняты соответствующие усилия для подтверждения точности сведений, сотрудники Alberta Health Services не делают никаких заявлений или гарантий, явных, подразумеваемых либо установленных законом, относительно точности, надежности, полноты, применимости или пригодности для конкретной цели такой информации. Сотрудники Alberta Health Services категорически отказываются от любой ответственности за использование этих материалов, а также за все претензии, действия, требования или иски, возникающие в результате такого использования.

Primary Health Care Integration Network, Alberta Health Services

Август 2024 г.